四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

雲笈七籤卷三十二

詳校官監察御史臣邹庭澍

檢討臣何思鈞覆勘

總校官庶吉士臣倉聖脉

校對官中書臣王鍾泰

謄録監生臣薛登瀛

雲笈七籤卷三十一

宋 張君房 撰

稟生受命

太微帝君太一造形紫元内二十四神回元經

太微帝君太一造形紫元内神二十四真人混氣變生主仙上精散解胞結釋滯闗元二十四神所命乃得除脫也兆能修存名字者則治鎮一身保守元精欲解節結之法當先祝之乃得開闗耳此靈並是結氣之玄宗

成體之具神連道雲霧帶生烟煴能致玉輦龍騎千萬列行同與一體白日登天此太一真人二十四神存玄元帝君上清乘飈欻之道也常當安身靜心正氣夷形閉目內視忘體念神燒香盥練存神守真髣髴三八讌暉玄英行之十八年太上命太微帝君太一五神化生混靈道君從二十四真人千乘萬騎駢風攝雲呼吸流升白日造天存神之道勿交非類深室避事栖精躡空心存目想微妙守冲靜魄安形則萬害不傷百鬼避竄

千妖不行消災散禍福慶不可勝紀先叩齒二十四通

畢乃存思

腦神名覺元子字道都形長一寸一分色正白

髮神名玄文華字道衡形長二寸一分色玄

皮膚神名通衆仲字道連形長一寸五分色黄

目神名虛監生字道童形長三寸六分衣五色

項髓神名靈謨蓋字道周形長五寸色白素衣

膂神名益歷輔字道柱形長三寸半白玉素衣

鼻神名冲龍玉字道微形長二寸五分青白黄色衣

舌神名始梁峙字道岐形長七寸正赤色

右一身上部八景神童名字先存之並如嬰兒之形髣

髴在身各安其所訖乃叩齒八通咽液八過而微祝曰

上景八神一合入身帝君玄母五神各陳舉形遯化流

變適真千乘萬騎俱升帝晨白元無英道養太賓八靈

翼體玉華衛煙恍惚十周徑造日門

初存思之始先三呼神名字祝訖又三呼神名字令聲

則出口三部同爾

平旦日中夜半三時恒存二十四神以次念之祝呼如上法高上寶神明科經說曰叩齒之法左左相叩名曰扣天鍾右右相叩名曰搥天磬中央上下相對相叩名曰鳴天鼓若卒遇凶惡不祥當扣天鍾三十過若經山辟邪威神大祝當搥天磬若存思念道致真招靈當鳴天鼓叩齒雖一其實有左右上下也故凶惡而畏天鍾之響山神而懾天磬之動招神而肅天鼓之震矣玄音

有節希微內感不可以一槩而求不可以偶然而合也千章萬事皆當如此叩齒之道演矣鐘鼓之音別矣是以道數不可乖錯法術不可雜亂乖錯則有暗昧之敗雜亂則有毀毀之禍非冥冥之無貫也行冥貫之無序則道之不可成事之不可驗良由求真之途不得也履迹蹤之造而多愆于世俗矣扣天鐘三十過謂無他祝孤行此以除不祥耳若有所案行隨本法叩齒之多少不必須扣三十過也

喉神名百流放字道通形長八寸八分九色衣

肺神名素靈生字道平形長八寸一分純白

心神名煥陽昌字道明形長九寸色赤

肝神名開君童字道青形長六寸色青黄

膽神名龍德拘字道放形長三寸六分色青黄緑

左腎神名春元真字道卿形長三寸七分數變白赤青

五色無常

右腎神名象地無字道生形長三寸五分色白或黑

脾神名寳元全字道騫形長七寸三分色正黄

右一身中部八景神童名字次存之並如嬰兒之形髻鬟在身各安其所訖叩齒八通咽液八過而微祝曰

中景八神四變九飛練魂正身明景同暉帝君解結胎練四歸上通玄母散靈步威得與八神合葷齊扉千乗萬騎上登太微

胃神名同來育字道展形長七寸色黄

窮腸中神名兆滕康字道還形長二寸四分黄赤色

大小腸中神名蓬送留字道厨形長二寸一分色赤

胴中神名受厚勃字道虚形長九寸一分九色衣

胷膈神名廣瑛宅字道仲形長五寸色白

兩脇神名辟假馬字道成形長四寸一分赤白色

左隂左陽神名扶流起字道圭形長二寸三分青黄白

色在男存為左陽在女存為左隂

右隂右陽神名苞表明字道生形長二寸三分青黄白

色在男存為右陽在女存為右隂

右一身下部八景神童名字後存之並如嬰兒之形髣髴在身各安其所訖乃叩齒八通咽液八過而微祝曰下景八神散形化靈紫煙鬱生含元守精太一元父帝君挺生七爽兒籍司命記生魂魄以安五華育明千乘萬騎與我同并先造太素北揖上清

道一內神名逮無馬字道極生形長一寸二分紫色男存曰道一內神女存曰真元中靈右一神極根之幽神守中之上靈也次又存之如嬰兒之狀安坐其所訖乃

叩齒二十四通咽液二十四過而微祝曰

玄上內真養形侍晨總紐攝綱九度八旋斗星內朗宮館九陳帝君合昌九道七咽出液內精和灌衆神五藏生華反老童顏千乘萬騎與我昇天上朝太陛高揖玉晨

右一身寶名內字化生之精神也不知此名則仙道不成矣若解結之日不先祝此者則結節不解也結節不解必三魂失適上元內喪五老失明帝君乖踈也男存

爲童子之神女存爲女子之神俱同一名字也

存二十四神當以夜半去枕平卧握固放體氣調而徽徽存思其身神安念帝君令髣髴居位閉目内視之如有不具便當燒香平坐閉目握固兩膝上精存衆神祝行如法其平旦日中時存神自平坐而行之勿令有見之者矣皆内視臨閉目而存也

月一日夜半存神訖又存兩目中有白無如雞子大在面目前須臾變成兩明鏡徑九寸以前後照我一體上

二十四神使洞鑒分明良久乃心祝曰
大明寶鏡分形散花鑒朗元神制却萬魔飛行上清披
雲巾羅役使千靈封山召河畢五日一行之所謂覆校
内精檢斂五神者也常能行之災害不生而位登髙仙
拂童之道使徹見帝君五神之法常以甲子之旬庚午
日日中時取清水一升以一銖真丹投水中攪之左行
三七過祝曰
玄流朱精生光八明身神衆列並來見形徹視萬里中

達九靈帝君映童使我上清祝畢東向以洗目二七過恒行之者徹視萬神祝當徹言以水向月建洗目不常東向也

濟衆經

太上道君告普光真人曰五種烟煴聚而成體會其宿業因而受識輪轉其神有其生也因識受染流入惡緣處在昬衢居於闇界蔭蔽垢濁魔獄禁形長劫艱辛失於明性由是展轉迷波苦海中未有一人求出離者普

光又問烟煴之理何處流來闇界明性是誰為主神之與識何處稟形識神是一為復二耶是一不合二名是二各明何事為善作惡不審是誰若神之所為則神妙無方既曰無方則無過惡識為惡者識當異神彼此罪罰何容累及何以扶我聞神尊所說道品中善惡兩業必由於神以是言之識有何罪臣之愚蒙實所不了伏惟哀愍有以赦之則萬劫因緣一切咸荷

太上道君告普光曰五無相結乃有烟煴觸業生形因

形能化性理和合是以為物從識生變神乃為用識之與神不一不異何以故法同源故體則是識五性相和用則為神照於境智神若無識何所用智識若無神不能為理譬猶行菜而為和羹五味相和何曾別異無菜則味不獨擅無神則識不為用是以用神為智味菜為羮以此論之何曾有闇衆生執著是故無明悟則是明明無定處迷則為闇闇豈殊方深愛為獄形乃被拘無愛無受亦無所有譬如野外無人之鄉十二時神何曾

有地牆垣既至屋宇斯成四方之神以効靈變故其屋宇諸神盡在衆生闇獄亦復如是神之來也不知所從神之去也不知所往惡業若成獄則為業罪咎若盡亦不知無且智有大小神有尊卑見神則曰無方一切人應皆聖何以故同不同故普光真人汝今當知明闇神識盡於此也

說真父母

天尊言曰氣氣相續種種生緣善惡禍福各有命存非

天非地亦又非人正由心也心由神也形非我有所以得生者從虛無自然中來因緣寄胎受化而生我受胎父母亦非我始主父母也真父母不在此父母貴重尊高無上今所生父母我寄備因緣稟受養育之恩故以禮報而稱爲父母焉故我受形亦非我形也寄之爲屋宅因之爲營構以舍我也附之以爲形示之以有無故得道者無復有形也及無身神也一身神並一則爲真身歸於始生父母而成道也

九真帝君九陰混合縱景萬化隱天訣

帝君九陰經曰欲變化分形隱淪八方匿軀藏影入室造冥來致萬物拍制邪魅者當常齋修帝君九陰之精思也

北斗第一星中名太上宮宮中有帝君變隱逃元內妃名太一法恒字幸正扶著黄錦帔丹青飛帬頽雲髻

第二星中名中元宮宮中有帝君保胎化形內嬪名太一三炁字羅朱嬰著赤錦帔緑羽飛帬頽雲髻

第三星中名真元宫宫中有帝君六適七隱上元丹母名太一虛夷字仲雙兆著青錦帔繡羽華飛帬頽雲髻

第四星中名紐幽宫宫中有帝君匿景藏光中元内妃名太一七烈字横單槃著紫錦帔黄華羽帬頽雲髻

第五星中名綱神宫宫中有帝君變體易景斗中太女名太一鬱書字疇丘蘭著朱錦帔紫青飛帬頽雲髻

第六星中名紀明宫宫中有帝君隱迹散衆斗中中女名太一氣精字抱定陵著朱錦帔青繡飛帬頽雲髻

第七星中名關會宫宫中有帝君分景萬形斗中少女名太一都壘字天凡著朱錦帔青華明羽帬頹雲髻第八星中名帝席宫宫中有帝君化日月水火斗中高皇左夫人名太一石啟珠字落茂華著紫錦帔繡羽飛丹帬頹雲髻第九星中名上尊宫宫中有帝君化金石山河斗中高皇右夫人名太一絛字雲育玄著緑錦帔翠羽華帬頹雲髻

右九帝君九星斗中宮隱妃九陰名字若祝說之時但說位號名字耳勿道著衣帔及頭髻下也子能知帝君九陰者升晨上天位為上清真人兆在世終身不受哭泣災殃太陰之神衛從萬靈之精拜謁分形散變混合天地此太陰九妃者乃帝君之陰宮神也兆行道解結奉符上籍安魂制魄化生體神道烝延精以求長生而不知帝妃之名字行九陰以混合者亦萬不得仙也兩眉間却入一寸為明堂明堂正方一寸帝君太陰九妃

常居其中恒以月之偶日齋用生炁時燒香入别室坐臥任意瞑目良久存帝君安坐在太極紫房中又存太一五神在六合中又存北斗九星在心中又存太陰九妃在明堂中又存太微童子干景精對立帝君前童子左手把五符右手把五籍又存兆之形立童子後又存太陰九妃從明堂中上入太極紫房中以次横列立兆後又存太一五神從六合中上入太極紫房中以次横列立太陰九妃後都畢於是帝君衆神倏欻一合大變共

為一人一人如嬰兒始生之狀名曰無常童子字變化
左手把九星頭戴日口銜月童子以日月九星之光映
燻兆一身内外洞徹自覺兆一身通赤如火之炎無復
表裏表裏皆炯炯然也此為帝君太一九陰混合變化
萬形也良久畢叩齒二十四通咽液九過乃微祝曰
洞天神光田曜紫清玄陰九晨隱淪絶冥斗中夫人三
女散形神妃内化萬物立成電光雷激雲霧流零九變
十化生丹起青太一九女合化混停無當縱適淪虛館

冥錦帔華袂紫羽飛帬左佩隱符右帶虎文銜火戴斗

手把絕㡚傍麾八風四掣景雲逍遥天綱化蕩七元蔽

伏山河巔回五辰日月塞暉列宿失真分形作百化軀

入千在火為火入林為林居水為水入山為山所求忽

至所召已前倏欻適心盼目立臻千種萬物隨心所言

帝君在形太上玉晨無英同景四文白元永生天地保

養我身口有所道隨意化遷玉童奉侍玉華執巾神妃

獻香四真同軒事事物物皆如我言畢

雲笈七籤卷三十一

雲笈七籤卷三十二

宋　張君房　撰

雜修攝

養性延命録并序

夫禀氣含靈惟人為貴人所貴者蓋貴於生生者神之本形者神之具神大用則竭形大勞則斃若能遊心虚静息慮無為候元氣於子後時導引於閑室攝養無虧兼餌良藥則百年耆壽是常分也如恣意以耽聲色役

智而圖富貴得喪縈於懷抱躁撓未能自遣不拘禮度飲食無節如斯之流寧免夭傷之患也余因正觀微暇聊復披覽養生要集其集乃前彦張湛道林之徒翟平黄山之輩咸是好事英奇志在寳育或鳩集仙經眞人壽考之規或采摭彭祖李聃長齡之術上自農黄已來下及魏晉之際但有益於養生乃無損於後患諸本先皆記録今略取要法删棄繁蕪類聚篇題號爲養性延年録庶補助於有緣異憑以濟物耳

神農經曰食穀者智慧聰明食石者澤肥不老謂餌五英也食芝者延年不死食元氣者地不能埋天不能殺是故食藥者與天地相弊日月並列老君道經曰谷神不死河上公曰谷養也能養神不死神為五藏之神肝藏魂肺藏魄心藏神腎藏精脾藏志五藏盡傷則五神去矣是謂玄牝言不死之道在於玄牝玄天也天於人為鼻牝地也地於人為口天食人以五氣從鼻入藏於心五氣清為精神聰明音聲五性其鬼曰魂魂者雄也出入人鼻與天通故鼻為玄也地食人以五味從口入藏於胃五味濁為形骸骨肉血脈六情其鬼曰魄魄者雌也出入於口與地通故口為牝也玄牝之門是謂天地根根元也言鼻口之門乃是天地之元氣所從往來也綿綿

若存鼻口呼吸喘息當綿綿微妙若可存復若無有也用之不勤用氣當寛舒不當急疾勤勞老君德經曰出生謂情欲出於五內魂定魄靜故生也入死謂情欲入於胷臆精散神惑故死也生之徒十有三死之徒十有三言生死之類各十有三謂九竅四關也其生也目不妄視耳不妄聽鼻不妄嗅口不妄言手不妄持足不妄行精不妄施其死也反是人之生動之死地亦十有三人欲求生動作反之十三之死地也夫何故以其求生之厚所以動之死地者以其求生活之太厚也遠道反天妄行失紀蓋聞善攝生者陸行不遇兕虎入軍不被甲兵兕無所投其角虎無所措其爪兵無所容其刃夫何故以其無死地焉

以其不犯上十三之死地也莊子養生篇曰吾生也有涯向秀曰生之所禀各有涯也而智也無涯嵇康曰夫不慮而欲性之動也識而發感智之用也性動者遇物而當足則無餘智從感而求倦而不已故世之所患常在於智用不在性動也以有涯隨無涯殆已郭象曰以有根之性尋無窮之智安得而不困哉已而為智者殆而已矣向秀曰已困於智矣又為以攻之者又殆矣莊子曰達生之情者不務生之所無以為向秀曰生之所無以為者性表之事也張湛曰生理自全為分外所為此是以有涯隨無涯也達命之情者不務智之所無奈何向秀曰命盡而死者是張湛曰乘生順之理所禀之分豈智所奈何列子曰少不勤行壯不競時長而安貧老

而寡慾閒心勞形養生之方也列子曰一體之盈虛消息皆通於天地應於萬類張湛曰人與陰陽通氣和之於始和之於終靜神滅想生之道也始終和則神氣不散老君妙眞經曰人常失道非道失人人常去生非生去人故養生者慎勿失道為道者慎勿失生使道與生相守生與道相保黄老經玄示曰天道施化與萬物無窮人道施化形神消亡轉神施精精竭故衰形本生精精生於神不以精施故能與天合德不與神化故能與道同式玄示曰以形

化者尸解之類神與形離二者不俱遂象飛鳥入海為蛤而隨季秋陰陽之氣以氣化者生可冀也以形化者甚可畏也嚴君平老君指歸曰遊心於虛靜結志於微妙委慮於無欲歸指於無為故能達生延命與道為久大有經曰或疑者云始同起於無外終受氣於陰陽載形魄於天地資生長於食息而有愚有智有強有弱有壽有夭天耶人耶解者曰夫形生愚智天也強弱壽夭人也天道自然人道自已始而胎氣充實生而乳食有餘

長而滋味不足壯而聲色有節者强而壽始而胎氣虛耗生而乳食不足長而滋味有餘壯而聲色自放者弱而夭生長全足加之導養年未可量道機曰人生有命有長短者非自然也皆由將身不謹飲食過差淫泆無度忤逆陰陽魂神不守精竭命衰百病萌生故不終其壽河圖帝視萌曰侮天地者凶順天時者吉春夏樂山高處秋冬居卑深藏吉利多福壽考無窮雒書寶予命曰古人治病之方和以醴泉潤以元氣藥不辛不苦甘

甘多味常能服之津流五藏繫之心肺終身無患孔子家語曰食肉者勇敢而悍虎狼之類食氣者神明而壽仙人靈龜是食穀者智慧而夭人也不食者不死而神直任喘息而無思慮傳曰雜食者百病妖邪所鍾所食愈少心愈開年愈益所食愈多心愈塞年愈損焉太史公司馬論曰夫神者生之本形者生之具也神大用則竭形大勞則斃神形早衰欲與天地長久非所聞也故人所以生者神也神之所託者形也神形離別則死死者不可復生離者不可復

返故乃聖人重之夫養生之道有都領大歸未能具其會者但思每與俗反則闇踐勝轍獲過半之功矣有心之徒可不察歟小有經曰少思少念少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二少乃養生之都契也多思則神怠多念則忘散多欲則損智多事則形疲多語則氣爭多笑則傷藏多愁則心懾多樂則意溢多喜則忘錯昏亂多怒則百脉不定多好則專迷不治多惡則憔煎無歡此十二多不除喪生之本也無

多者幾乎與人大計奢懶者壽慳靳者夭放散劬勞之異也田夫壽膏粱夭嗜慾多少之驗也處士少疾遊子多患事務繁簡之殊也故俗人競利道士罕營胡昭曰目不欲視不正之色耳不欲聽醜穢之言鼻不欲向羶腥之氣口不欲嘗毒辣之味心不欲謀欺詐之事此辱神損壽又居常而歎息晨昏而吟嘯不止來邪也夫常人不得無欲又復不得無事但當和心少念靜慮先去亂神犯性之事此則嗇神之一術也黄庭經曰玉池清

水灌靈根審能修之可長存名曰飲食自然自然者則是華池華池者口中唾也呼吸如法咽之則不飢也老君尹氏内解曰唾者漱為醴泉聚為玉漿流為華池散為精汋降為甘露故曰為華池中有醴泉漱而咽之溉藏潤身流利百脉化養萬神肢節毛髪宗之而生也中經曰静者壽躁者夭静而不能養減壽躁而能養延年然静易御躁難持盡順養之宜者則静亦可養躁亦可養韓融元長曰酒者五穀之華味之至也亦能損人然

美物難將而易過養性所宜慎之郤仲堪曰五穀充肌體而不能益壽百藥療疾延年而不能甘口充肌甘口者俗人之所珍苦口延年者道士之所寳素問曰黄帝問岐伯曰余聞上古之人春秋皆百歲而動作不衰謂血氣猶勝也今時之人年始半百動作皆衰者時世異耶將人之失耶岐伯曰上古之人其知道者法則隂陽和於術數房中交接之法飲食有節起居有度不妄動作故能形與神俱盡終其天命壽過百歲今時之人則不然以酒為漿

以妄為常醉以入房以慾竭其精以好散其眞不知持滿不時御神務快其心逆於陰陽治生起居無節無度故半百而衰也老子曰人生大期百年為限節護之者可至千歲如膏之用小炷與大耳衆人大言而我小語衆人多煩而我少記衆人悖暴而我不怒不以人事累意不修君臣之義淡然無為神氣自滿以為不死之藥天下莫我知也無謂幽冥天知人情無謂闇昧神見人形心言小語鬼聞人聲犯禁滿千地収人形人為陽善

正人報之人為隂善鬼神報之人為陽惡正人治之人為隂惡鬼神治之故天不欺人依以影地不欺人依以響老君曰人修善積徳而遇其凶禍者受先人之餘殃也犯禁為惡而遇其福者蒙先人之餘福也名醫叙病論曰世人不終耆壽咸多夭歿者皆由不自愛惜忿爭盡意邀名射利聚毒攻神内傷骨體外乏筋肉血氣將無經脉便壅内裏空疎惟招衆疾正氣日衰邪氣日盛矣不異舉滄波以注爝火頹華嶽而斷涓流語其易也

甚於兹矣彭祖曰道不在煩但能不思衣不思食不思聲不思色不思勝不思負不思失不思得不思榮不思辱心不勞形不極常導引内氣息但爾可得千歲欲長生無限者當服上藥仲長統曰蕩六情之者有心而不以之思有口而不以之言有體而不以之安安之而能遷樂之而不愛以之圖之不知日之益也不知物之易也彭祖老眄庶幾不然彼何為與人者同類而與人者異壽陳紀元方曰百病横夭多由飲食飲食之患過於

聲色聲色可絶之踰年飲食不可廢之一日為益亦多為患亦切多則切傷少則增益張湛云凡貴權勢者雖不中邪精神内傷心身必亡非妖邪外侵直由冰炭内煎則自崩傷中嘔血始富後貧雖不中邪皮焦筋出委痹為攣貧富之於人利害猶輕於權勢故病疹損於形骸動勝寒靜勝熱能動能靜所以長生精氣清淨乃與道合莊子曰真人不寢不夢慎子云晝無事者夜不夢張道人年百數十甚翹壯也云養性之道莫久行久坐久卧久聽莫強食飲莫大醉莫大愁憂莫大哀思此所謂能

中和能中和者必久壽也仙經曰我命在我不在於天但愚人不能知此道為生命之要所以致百病風邪者皆由恣意極情不知自惜故虛損生也譬如枯朽之木遇風即折將崩之岸值水先頹今若不能服藥但知愛精節情亦得一二百年壽也張湛養生集叙曰養生大要一曰嗇神二曰愛氣三曰養形四曰導引五曰言語六曰飲食七曰房室八曰反俗九曰醫藥十曰禁忌過此以往義可略焉青牛道士言人不欲使樂樂人不壽

但當莫強為力所不任舉重引強掘地苦作倦而不息以致筋骨疲竭耳然勞苦勝於逸樂也能從朝至暮常有所為使之不息乃快但覺極當息息復為之此與導引無異也夫流水不腐戶樞不朽者以其勞動數故也飽食不用坐與卧欲得行步務作以散之不爾使人得積聚不消之疾及手足痺蹷面目黧皺必損年壽也皇甫隆問青牛道士青牛道士姓封字君達其養性法則可施用大略云體欲常勞食欲常少勞無極少無過去肥醲節鹹酸減思慮

損喜怒除馳逐慎房室武帝行之有效彭祖曰人受氣雖不知方術但養之得理當壽一百二十歲不得此者皆傷之也少復曉道可得二百四十歲復微加藥物可得四百八十歲嵇康亦云導養得理上可壽千歲下可壽百歲彭祖曰養壽之法但莫傷之而已夫冬溫夏涼不失四時之和所以適身也重衣厚褥體不堪苦以致風寒之疾厚味脯腊醉飽厭飫以致聚結之疾美色妖麗嬪妾盈房以致虛損之禍淫聲哀音怡心悅耳以致荒耽之惑馳騁遊觀弋

獵原野以致荒狂之失謀得戰勝兼弱取亂以致驕逸之敗葢聖賢或失其理也然養生之具譬猶水火不可失適反為害耳彭祖曰人不知脉經服藥損傷血氣不足內理空踈髓腦不實內已先病故為外物所犯風寒酒色以發之耳若本充實豈有病乎仙人曰罪莫大於淫禍莫大於貪咎莫大於讒此三者禍之車小則危身大則危家若欲延年少病者誡勿施精施精命夭殘勿大溫消骨髓勿大寒傷肌肉勿咳唾失肌汁勿卒呼驚

魂魄勿久泣神悲慼勿恚怒神不樂勿念內志恍惚能

行此道可以長生

雜戒忌禳災祈善

久視傷血久卧傷氣久立傷骨久行傷筋久坐傷肉遠

思强健傷人憂恚悲哀傷人喜樂過差傷人忿怒不解

傷人汲汲所願傷人戚戚所患傷人寒暖失節傷人陰

陽不交傷人凡交須依導引諸術若能避衆傷人事而

復曉隂陽之術則是不死之道大樂氣飛揚大愁氣不

通用精令人氣力之多睡令人目盲多唾令人心煩貪美食令人泄痢俗人但知貪於五味不知有元氣可飲聖人知五味之毒焉故不貪知元氣可服故閉口不言精氣息應也唾不咽則氣海不潤氣海不潤則津液之是以服元氣飲醴泉乃延年之本也沐浴無常不吉夫婦同浴不吉新沐浴及醉飽遠行歸還大疲倦並不可行房室之事生病切慎之丈夫勿頭北向卧令人神不安多愁忘勿跂井今古大忌若見十步地牆勿順牆坐

卧被風吹發癲癇疾勿怒目久視日月使目睛失明凡大汗勿脱衣不慎多患偏風半身不遂新沐浴訖不得露頭當風不幸得大風刺風疾觸寒來勿面臨火上成癇起風眩頭痛勿跂床懸脚久成血痺足重腰疼凡脚汗勿入水作骨痺亦作遁疾久忍小便膝冷兼成冷痺凡食熱物汗出勿盪風發痓頭痛令人目澁饒睡凡欲眠勿謌詠不祥眠起勿大語損人氣凡飛鳥投人不可食鳥若開口及毛下有瘡並不可食之凡熱泔洗頭冷

水濯成頭風凡人卧頭邊勿安火鑪令人六神不安冬日温足凍腦春秋腦足俱凍此乃聖人之常法也凡新哭泣訖便食即成氣病夜卧勿覆頭婦人勿跂竈坐大忌凡唾不用遠遠即成肺病令人手重背疼咳嗽凡人魘勿點燈照定魘死暗喚之即吉亦不可近前及急喚凡人卧勿開口久成病渴并失血色凡旦起勿以冷水開目洗面令人目澁失明饒淚凡行途中觸熱逢河勿洗面生烏䵟人睡訖忽覺勿飲水更卧成水痺凡時病

新汗解勿飲冷水損人心腹不平復凡空腹不可見閗臭屍氣入鼻令人成病凡欲見死屍皆須先飲酒及咬蒜辟毒氣凡小兒不用令指月兩耳後生瘡欲斷名月食瘡擣蝦蟆末傅即差并别餘瘡並不生凡産婦不可見狐臭人善令産婦著腫凡人卧不用隱膊下令人六神不安凡卧春夏欲得頭向東秋冬頭向西有所利益凡丈夫饑欲得坐小便飽則立小便令人無病凡人睡欲得屈膝側卧益人氣力凡卧欲得數轉側語笑欲令

至少莫令聲高大春欲得瞑卧早起夏秋欲得侵夜卧早起冬欲得早卧晏起皆有所益雖云早起莫在鷄鳴前晏起莫在日出後冬日天地閉陽氣藏人不欲作勞出汗發洩陽氣損人新沐浴訖勿當風結髻勿以濕髻卧使人患頭風眩悶髮秃面腫齒痛耳聾濕衣及汗衣皆不可著久令發瘡及患風老君曰正月旦中庭向寅地再拜呪曰某甲年年受大道之恩太清玄門願還某甲去歲之年男女皆三通自呪常行此道延年玄女有清神之法淮南有

祠竈之規咸欲體合眞靈護生者也仙經秘要常存念心中有氣大如鷄子内赤外黄辟衆邪延年也欲却衆邪百鬼常存念爲炎火如斗煌煌光明則百邪不敢干人可入瘟疫之中暮卧常存作赤氣在外白氣在内以覆身辟衆邪鬼魅老君曰凡人求道勿犯五逆六不祥有犯者凶大小便向西一逆向北二逆向日三逆向月四逆仰視天及星辰五逆夜起裸形一不祥旦起嗔恚二不祥向竈罵詈三不祥以足向火四不祥夫妻晝合五不祥怨恚師父

六不祥凡人旦起常言善事天與之福凡言奈何歌嘯名曰請禍慎勿上床卧歌凶始卧伏卧床凶飲食伏床凶以匙筯擊盤上凶司陰之神在人口左人有陰禍司陰白之於天天則考人魂魄司殺之神在人口右人有惡言司殺白之於司命司命記之罪滿即殺二神監口惟向人求非安可不慎言舌者身之兵革善惡由之而生故道家所忌飲玉泉者令人延年除百病玉泉者口中唾也雞鳴平旦日中晡時黃昏夜半一日一夕凡七

漱玉泉飲之每飲輙滿口咽之延年髮血之窮齒骨之窮爪筋之窮千過梳髮髮不白朝夕啄齒齒不齲爪不數截筋不替人常數欲照鏡謂之存形形與神相存此其意也若矜容顔色自愛翫不如勿照凡人常以正月一日二月二日三月三日四月八日五月一日六月二十七日七月十一日八月八日九月二十一日十月十四日十一月十一日十二月三十日但常以此日取枸杞菜煮作湯沐浴令人光澤不病不老月蝕宜救人除

殃活萬人與天同功天不好殺聖人則之知不好之善者是助天地長養故招勝福

夢可説惡夢黙之則使之延命也

服氣療病

元陽經曰常以鼻内氣含而漱滿舌料脣齒咽之一日一夜得千咽甚佳當少飲食多則氣逆百脈閉百脈閉則氣不行氣不行則生病玄禾曰志者氣之帥也氣者體之充也善者遂其生惡者喪其形故行氣之法少食自節動其形和其氣志意專一固守中外上下俱閉神

周形骸調暢四溢修守關元滿而足實因之而衆邪自出彭祖曰常閉氣内息從平旦至日中乃跪坐拭目摩搦身體舐脣咽唾服氣數十乃起行言笑其偶有疲倦不安便導引閉氣以攻所患必存其身頭面九竅五藏四肢至於髮端皆令所在覺其氣雲行體中起於鼻口下達十指末則澄和真神不須鍼藥灸刺凡行氣欲除百病隨所在作念之頭痛念頭足痛念足和氣往攻之從時至時便自消矣時氣中冷可閉氣以取汗汗出周

身則解矣行氣閉氣雖是治身之要然當先達解其理趣又宜空虛不可飽滿若氣有結滯不得空流或致瘡癧譬如泉源不可壅遏若食生魚生菜肥肉及喜怒憂恚不除而以行氣令人發上氣凡欲學行氣皆當以漸劉安曰食生吐死可以長存謂鼻內氣爲生也凡人不能服氣從朝至暮常習不息徐而舒之但覺鼻內口吐所謂吐故納新也服氣經曰道者氣也保氣則得道得道則長存神者精也保精則神明神明則長生精者

血脉之川流守骨之靈神也精去則骨枯骨枯則死矣是以為道務寶其精從夜半至日中為生氣從日中後至夜半為死氣當以生氣時正偃卧瞑目握固握固者如嬰兒之捲手以四指抑大母指也閉氣不息於心中數至二百乃口吐氣出之日增息如此身神具五藏安能閉氣至二百五十息華蓋明華蓋明則耳目聰明舉身無病邪不忤人也凡行氣以鼻內氣以口吐氣微而引之名曰長息內氣有一吐氣有六內氣一者謂吸也吐氣六者謂吹呼唏

呵嘘呬皆出氣也凡人之息一呼一吸元有此數欲為長息吐氣之法時寒可吹溫可呼委曲治病吹以去熱呼以去風唏以去煩呵以下氣噓以散滯呬以解極凡人極者則多噓呬道家行氣多不欲噓呬噓呬者長息之心也此男女俱存法法出於仙經行氣者先除鼻中毛所謂通神之路若天惡風猛大寒大熱時勿取氣明醫論云疾之所起自生五勞五勞既用二藏先損心腎受邪府藏俱病五勞者一曰志勞二曰思勞三曰心勞

四曰憂勞五曰疲勞五勞則生六極一曰氣極二曰血極三曰筋極四曰骨極五曰精極六曰髓極六極是為七傷七傷故變為七痛七痛為病令人邪氣多正氣少忽忽喜怒悲傷不樂飲食不生肌膚顏色無澤髮白枯槁甚者令人得大風偏枯筋縮四肢拘急攣縮百關隔塞羸瘦短氣腰脚疼痛此由早娶房事過差血氣不足極勞之所致也凡病之來不外於五藏事與識相若不識者勿為之耳心藏病者面有冷熱呼呬二氣出之肺

藏病者胷膈脹滿噓出之脾胃病者面上遊風飁飁身痒疼悶唏氣出之肝藏病者胸中鬱塞不樂呵氣出之已上十二種調氣秘訣先瞑心閉目口中吐氣當令氣聲逐字吹呼而出吸清氣袪患者依此法皆須恭敬用心爲之無有怠倦真乃却病長生要術也

導引按摩

導引經云清旦未起啄齒二七閉目握固漱滿唾三咽氣尋閉而不息自極極乃徐徐出氣亦三止便起狼踞

鴟顧左右自搖曳不息自極復三止又下床握固不息頓踵三還上一手下一手亦不息自極三又叉手項上左右自了戾不息復三又伸兩足及叉手前却自極復三皆當朝暮為之能數尤善平旦以兩掌相摩令熱慰眼三過次又以指按目四眥令人目明按經云拘魂門制魄戶名曰握固與魂魄安門戶也此固精明目留年還魄之法若能終日握之邪氣百毒不得入握固法屈大拇指於四小指下把之積習不止即眠中亦不復開一說云令人不遭魘魅內解云一曰精二曰

唾三曰淚四曰涕五曰汗六曰溺皆所以損人也但爲損者有輕重耳人能終日不涕唾隨有漱漏咽之若曰含棗核咽之令人愛氣生津液此大要也謂取津液非咽核也常每旦啄齒三十六通能至三百彌佳令人齒堅不痛次則以舌漱漏滿口中津液咽之三過止次摩指少陽令熱以熨目滿二七止令人目明每旦初起以兩手掩兩耳極上下熱接之二七止令人耳不聾次又啄齒漱玉泉三咽縮鼻閉氣右手從頭上引左耳二七復以

左手從頭上引右耳二七止令人延年不聾次又引兩鬢髮舉之一七則總取髮兩手向上極勢擡上一七令人血氣通頭不白又法摩手令熱以摩面從上至下去邪氣令人面上有光彩又法摩手令熱摩身體從上至下名曰乾浴令人勝風寒時氣熱頭痛百病皆除夜欲臥時常以兩手揩摩身體名曰乾浴辟風邪峻坐以左手托頭仰右手向上盡勢托以身并手振動三右托頭振動亦三除人睡悶平旦日未出前面向南峻坐兩

手托脞盡勢振動三令人面有光澤生旦起未梳洗前
峻坐以左手握右手於左脞上前却盡勢按左脞三又
以右手握左手於右脞上前却按右脞亦三次又兩手
向前盡勢推三次又叉兩手向胷前以兩肘向前盡勢
三次直引左臂捲曲右臂如挽一斛五斗弓勢盡力為
之右手挽弓勢亦然次以右手托地左手仰托天盡勢
右亦然次捲兩手向前築各三七次捲左手盡勢向背
上握指三右手亦如之療背膊臂肘勞氣數為之彌佳

平旦便轉訖以一長拄杖策腋垂左脚於床前徐峻盡勢掣左脚五七廻右亦如之療脚氣疼悶腰腎冷氣冷痺及膝冷並主之日夕三掣彌佳勿大飽及忍小便掣如不用拄杖但遣所掣脚不著地手扶一物亦得晨夕梳頭滿一千梳大去頭風令人髮不白梳訖以鹽花及生麻油搓頭頂上彌佳如有神明膏搓之甚佳且欲梳洗時叩齒一百六十隨有津液便咽之訖以水漱口又更以鹽末揩齒即含取微酢清漿半小合許熱漱取鹽

湯吐洗兩目訖以冷水洗面不得遣冷水入眼中此法齒得堅淨目明無淚永無蟹齒平旦洗面時漱口訖咽一兩咽冷水令人心明淨去胷臆中熱譙國華佗善養性弟子廣陵吳普彭城樊阿受術於佗佗嘗語普曰人體欲得勞動但不當使極耳人身常搖動則穀氣消血脉流通病不生人猶户樞不朽是也古之真人及漢時有道士君倩者為導引之術作猿經鵄步引挽腰體動諸關節以求難老也吾有一術名曰五禽戲一曰虎二

曰鹿三曰熊四曰猿五曰鳥亦以除疾兼利手足以常導引體中不快因起作一禽之戲遣微汗出即止以粉塗身即身體輕便腹中思食吳普行之年九十餘耳目聰明牙齒堅完喫食如少壯也虎戲者四肢距地前三擲却二擲長引腰乍却仰天即返距行前却各七過也鹿戲者四肢距地引項反顧左三右二左右伸脚伸縮亦三亦二也熊戲者正仰以兩手抱膝下舉頭左僻地七右亦七蹲地以手左右托地猿戲者攀物自懸伸縮

身體上下一七以脚拘物自懸左右七手鉤却立按頭各七鳥戲者雙立手翹一足伸兩臂揚眉鼓力右二七坐伸脚手挽足距各七縮伸二臂各七也夫五禽戲法任力為之以汗出為度有汗以粉塗身消穀食益除百病能存行之者必得延年又有法安坐未食前自按摩以兩手相叉伸臂股導引諸脈勝於湯藥正坐仰天呼出飲食醉飽之氣立消夏天為之令人凉矣

雲笈七籤卷三十二

欽定四庫全書

子部

雲笈七籤卷三十三

四

詳校官監察御史臣邱庭漋

檢討臣何思鈞覆勘

總校官庶吉士臣倉聖脉

校對官中書臣王鍾泰

謄録監生臣李瀌

雲笈七籤卷三十三　宋　張君房　撰

雜修攝

攝養枕中方

太白山處士孫思邈撰

夫養生繕性其方存於卷者甚衆其或幽微祕密疑未悟之心至於澄神內觀遊玄採真故非小智所及常忠所尋設能及之而志不能守之事不從心術即不驗誠

由前之誤交切而難遣攝衛之道賒遠而易違是以混然同域絶而不思者也嵇叔夜悟之大得論之未備所以將來志士覽而懼焉今所撰錄並在要典事雖隱祕皆易知易為以補斯闕其學者不違情欲之性而俯仰可從不棄耳目之翫而顧眄可法旨約而用廣業少而功多余研覈方書蓋亦久矣搜求祕道略無遺餘自非至妙至神不入玆錄誠信誠効始冠于篇取其弘益以貽後代苟非其道慎勿虛傳傳非其人殃及三世凡著

五章爲一卷與我同志者寳而行之云爾

自慎

夫天道盈缺人事多屯居處屯危不能自慎而能剋濟者天下無之故養性之士不知自慎之方未足與論養生之道也故以自慎爲首焉夫聖人安不忘危恒以憂畏爲本營無所畏忌則庻事隳壞經曰人不畏威則大威至矣故以治身者不以憂畏朋友遠之治家者不以憂畏奴僕侮之治國者不以憂畏隣境侵之治天下者

不以憂畏道德去之故憂畏者生死之門禮教之主存亡之由禍福之本吉凶之元也是故士無憂畏則身名不立農無憂畏則稼穡不滋工無憂畏則規矩不設商無憂畏則貨殖不廣子無憂畏則孝敬不篤父無憂畏則慈愛不著臣無憂畏則勲庸不建君無憂畏則社稷不安養性者失其憂畏則心亂而不治形躁而不寧神散而氣越志蕩而意昏應生者死應死者亡應成者敗應吉者凶其憂畏者其猶水火不可暫忘也人無憂畏

子弟爲勍敵妻妾爲寇仇是以太上畏道其次畏物其次畏人其次畏身故憂於身者不拘於人畏於已者不制於彼慎於小者不懼於大戒於近者不悔於遠能知此者水行蛟龍不得害陸行虎兕不能傷處世謗讟不能加善知此者萬事畢矣夫萬病横生年命横夭多由飲食之患飲食之患過於聲色聲色可絶之踰年飲食不可廢於一日爲益既廣爲患亦深且滋味百品或氣勢相伐觸其禁忌更成沉毒緩者積年而成病急者災

患而卒至也

凡夏至後迄秋分勿食肥膩餅臛之屬此與酒漿果瓜相妨或當時不覺即病入秋節變生多諸暴下皆由涉夏取冷太過飲食不節故也而或者以病至之日便爲得病之初不知其所由來者漸矣欲知此慎者當去之於微也夫養性者當少思少念少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二少者養生之都契也多思則神殆多念則志散多欲則損智多事則形

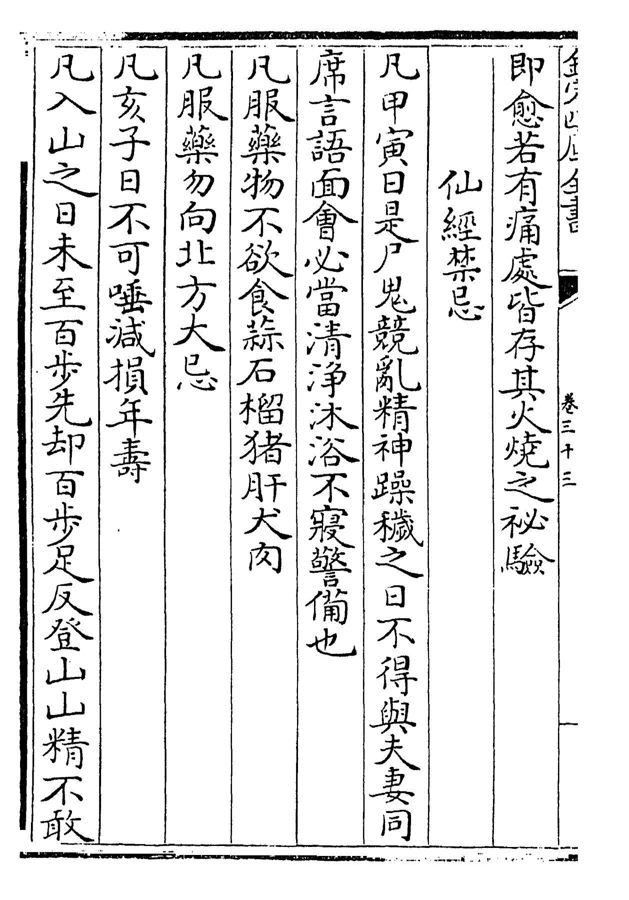
勞多語則氣爭多笑則傷藏多愁則心懾多樂則意溢多喜則忘錯昏亂多怒則百脈不定多好則專迷不治多惡則憔悴無懽此十二多不除喪生之本也唯無多無少幾乎道也故處士少疾遊子多患繁簡之殊也是故田夫壽膏粱夭嗜欲多少之驗也故俗人競利道士罕營夫常人不可無欲又復不可無事但約私心約狂念靖躬損思則漸漸自息耳封君達云體欲常勞食欲常少勞勿過極少勿過虚恒去肥濃節鹹酸減思慮捐

喜怒除馳逐慎房室春夏施瀉秋冬閉藏又魚膾生肉諸腥冷之物此多損人速宜斷之彌大善也心常念善不欲謀欺詐惡事此大辱神損壽也

彭祖曰重衣厚褥體不堪苦以致風寒之疾甘味脯腊醉飽饜飫以致疝結之病美色妖麗以致虚損之禍淫聲哀音怡心悅耳以致荒耽之惑馳騁遊觀弋獵原野以致發狂之迷謀得戰勝取亂兼弱以致驕逸之敗斯蓋聖人戒其失理可不思以自勗也

夫養性之道勿久行久坐久聽久視不强食不强飲亦不可憂思愁哀饑乃食渴乃飲食止行數百步大益人夜勿食若食即行約五里無病損日夕有所營爲不住爲佳不可至疲極不得大安無所爲也故曰流水不腐戸樞不蠧以其勞動不息也

想爾曰（想爾蓋仙人名）勿與人爭曲直當減人筭壽若身不寧反舌塞喉嗽漏咽液無數須臾即愈道人疾閉目內視使心生火以火燒身燒身令盡存之使精神如髣髴疾



即愈若有痛處皆存其火燒之秘驗

仙經禁忌

凡甲寅日是尸鬼競亂精神躁穢之日不得與夫妻同席言語面會必當清淨沐浴不寢警備也

凡服藥物不欲食蒜石榴猪肝犬肉

凡服藥勿向北方大忌

凡亥子日不可唾減損年壽

凡入山之日未至百步先却百步足反登山山精不敢

犯人

凡求仙必不用見尸

又忌三月一日不得與女人同處

仙道忌十敗

一勿好淫二勿爲陰賊凶惡三勿酒醉四勿穢慢不淨五勿食父母本命肉六勿食已本命肉七勿食一切肉八勿食生五辛九勿殺一切蜫蟲衆生十勿向北大小便仰視三光

仙道十戒

勿以八節日行威刑勿以晦朔日怒勿以六甲日食鱗甲之物勿以三月三日食五藏肉百草心勿以四月八日殺伐樹木勿以五月五日見血勿以六月六日起土勿以八月四日市附足之物勿以九月九日起牀席勿以八節日雜處

學仙雜忌

若有崇奉六天及事山川魔神者勿居其室勿饗其饌

右已上忌法天人大戒或令三魂相嫉七魄流競或胎神所憎三官受惡之時也若能奉修則爲仙林不奉修失禁則爲傷敗

夫陰丹内御房中之術七九朝精吐納之要六一迴丹雄雌之法雖獲仙名而上清不以比德雖均至化而太上不以爲高耒弘至道豈覩玄閾勿親經孕婦女時䣿華池酣咨自樂全真獨卧古之養生尤須適意不知祕術詎可怡乎勿抱嬰兒仙家大忌

夫建志內學養神求仙者常沐浴以致靈氣如學道者每事須令密泄一言一事輙減一筭一筭三日也凡咽液者常閉目內視學道者常當別處一室勿與人雜居著淨衣燒香

凡書符當北向勿雜用筆硯

凡耳中忽聞啼呼及雷聲鼓鳴若鼻中聞臭氣血腥者並凶兆也即燒香沐浴齋戒守三元帝君求乞救護行陰德為人所不能為行人所不能行則自安矣

夫喜怒損志哀樂害性榮華惑德陰陽竭精皆學道之人大忌仙法之所疾也

夫習真者都無情慾之惑男女之想也若丹白存於胸中則真感不應靈女上尊不降陰氣所接永不可以修至道吾常恨此賴改之速耳所以真道不可以對求要言不可以偶聽慎之哉

導引

常以兩手摩拭一面上令人有光澤斑皺不生行之三

年色如少女摩之令二七而止臥起平氣正坐先叉手掩項目向南視上使項與手爭為之三四使真精和血脈流通風氣不入行之不病又屈動身體使極反張側掣宣摇百關為之各三

又臥起先以手内著厚帛拭項中四面及耳後周帀熱溫溫如也順髮摩頂良久摩兩手以治面目久久令人目自明邪氣不干都畢咽液三十過導内液咽之又欲數按耳左右令無數令耳不聾鼻不塞

常以生氣時咽液二七過按體所痛處每坐常閉目內視存見五藏六腑久久自得分明了了

常以手中指接目近鼻兩眥兩眥目睛明也閉氣為之氣通乃止周而復始行之周視萬里

常以手按兩眉後小穴中此處目之通氣者也三九過又以手心及指摩兩目及顙上又以手旋耳各三十過皆無數時節也畢以手逆乘額上三九過從有中始乃上行人髮際中常行之勿語其狀久而上仙

修之時皆勿犯華蓋華蓋眉也

行氣

凡欲求仙大法有三保精引氣服餌凡此三事亦階淺至深不遇至人不涉勤苦亦不可卒知之也然保精之術列叙百數服餌之方略有千種皆以勤勞不强為務故行氣可以治百病可以去瘟疫可以禁蛇獸可以止瘡血可以居水中可以辟飢渴可以延年命其大要者胎息而已胎息者不復以口鼻噓吸如在胞胎之中則道成矣

夫善用氣者嘘水水爲逆流嘘火火爲滅炎嘘虎豹虎豹爲之伏匿嘘瘡血瘡血則止聞有毒蟲所中雖不見其人便遥爲嘘呪我手男左女右彼雖百里之外皆愈矣又中毒卒病但吞三九九當作九之氣亦登時善也但人性多躁少能安靜所以修道難矣

凡行氣之道其法當在密室閉戸安牀暖席枕高二寸半正身偃卧瞑目閉氣自止於胸膈以鴻毛著鼻上毛不動經三百息耳無所聞目無所見心無所思當以漸

除之耳若食生冷五辛魚肉及喜怒憂恚而引氣者非止無益更增氣病上氣放逆也不能閉之即稍學之初起三息五息七息九息而一舒氣更噏之能十二息氣是小通也百二十息不舒氣是大通也此治身之大要也常以夜半之後生氣時閉氣以心中數數令耳不聞恐有誤亂以手下籌能至於千即去仙不逺矣

凡吐氣令人多出少入恒以鼻入口吐若天大霧惡風猛寒勿行氣但閉之為要妙也

彭祖曰至道不煩但不思念一切則心常不勞又復導引行氣胎息真爾可得千歲更服金丹大藥可以畢天不朽清齋休糧存日月在口中晝存日夜存月令大如環日赤色有紫光九芒月黃色有白光十芒存咽服光芒之液常密行之無數若修存之時恒令日月還面明堂中日在左月在右令二景與目瞳合氣相通也所以倚運生精理利魂神六丁奉侍天兵衛護此真道也凡夜行及眠卧心有恐者存日月還入明堂中須臾百邪

自滅山居恒爾凡月五日夜半存日象在心中日從口入使照一身之内與日共光相合會當覺心腹霞光映照畢咽液九遍到十五日二十五日亦如是自得而闗通暢面有玉光又男服日象女服月象一日勿廢使人聰明朗徹五藏生華

守一

夫守一之道眉中却行一寸為明堂二寸為洞房三寸為上丹田中丹田者心也下丹田者臍下一寸二分是

也一一有服色姓名出黄庭經中男子長九分女子長六分昔黄帝到峨嵋山見皇人於玉堂中帝請問真一之道皇人曰長生飛仙則唯金丹守形却老則獨真一故仙重焉凡諸思存乃有千數以自衛率多煩雜勞人若守守一之道則一切不須也仙師曰凡服金丹大藥雖未去世百邪不敢近人若服草木小藥餌八石適可除病延年不足以禳外禍或為百鬼所枉或為太山横召或為山神所輕或為精魅所侵唯有真一可以一切

不畏也守一法具在皇人守一經中

太清存神鍊氣五時七候訣

夫身為神氣為窟宅神氣若存身康力健神氣若散身乃謝焉若欲存身先安神氣即氣為神母神為氣子神氣若具長生不死若欲安神須鍊元氣氣在身內神安氣海氣海充盈心安神定若神氣不散身心凝靜靜至定俱身存年永常住道元自然成聖氣通神境神通性慧命注身存合於真性日月齊齡道成究竟依銘鍊氣

欲學此術先須絶粒安心氣海存神丹田攝心淨慮氣海若俱自然飽矣專心修者百日小成三年大成初入五時後通七候神靈變化出没自存峭壁千里去住無礙炁若不散即氣海充盈神静丹田身心永固自然迴顔駐色變體成仙隱顯自由通靈不變名曰度世號曰真人天地齊年日月同壽此法不服氣不咽津不辛苦要喫但喫須休即休自在自由無礙五時七候入胎定觀耳

五時

第一時心動多靜少思緣萬境取捨無常念慮度量猶如野馬常人心也

第二時心靜少動多攝動入心而心散逸難可制伏攝之動策進道之始

第三時心動靜相半心靜似攝未能常靜靜散相半用心勤策漸見調熟

第四時心靜多動少攝心漸熟動即攝之專注一境失

而遽得

第五時心一向純靜有事觸亦不動由攝心熟堅固準定也

從此已後處顯而入七候任運自得非關作矣

七候

第一候宿疾並銷身輕心暢停心在內神靜氣安四大適然六情沉寂心安玄境抱一守中喜悅日新名為得道

第二候超過常限色返童顔形悦心安通靈徹視移居別郡揀地而安隣里之人勿令舊識

第三候延年千載名曰僊人遊諸名山飛行自在青童侍衛玉女歌揚騰躡烟霞綵雲捧足

第四候鍊身成氣氣遶身光名曰真人存亡自在光明自照晝夜常明遊諸洞宫諸仙侍立

第五候鍊氣為神名曰神人變通自在作用無窮力動乾坤移山竭海

第六候鍊神合色名曰至人神旣通靈色形不定對機施化應物現形

第七候高超物外逈出常倫大道玉皇共居靈境賢聖集會弘演至眞造化通靈物無不達修行至此方到道源萬行休停名曰究竟今時之人學道日淺曾無一候何得通靈但守愚情保持穢質四時遷運形委色衰體謝歸空稱爲得道謬矣此胎息定觀乃是留神駐形眞元祖師相傳至此最初眞人傳此術術在口訣凡書在

文有德志人方遇此法細詳留意必獲無疑賢智之人逢斯聖文矣

雲笈七籤卷三十三

雲笈七籤卷三十四　　宋　張君房　撰

雜修攝

太清導引養生經　凡十二事

赤松子者神農時雨師能隨風上下至高辛氏時猶存導引術云導引除百病延年益壽朝起布蓆東向為之息極乃止不能息極五通止此自當日日習之久久知益

常以兩手叉頭上挽至地五噏五息止脹氣又側卧左肘肘地極掩左手腦復以右手肘肘地極掩右手腦五息止引筋骨

以兩手據右膝上至腰胯起頭五息上引腰氣右手據腰左膝右手極止引復以左手據腰右膝左手極上引皆五息止引心腹氣左手據腰右手極上引復以右手據腰左手極上引五息止引腹中氣

叉手胸脇前左右搖頭不息自極止引面耳邪氣不復

得入

兩手支腰下左右自㨊自極止通血脈

兩手相义極左右引肩中氣

兩手相义反於頭上左右自調引肺肝中氣

兩手义胸前左右極引除皮膚中煩氣

兩手相义左右舉肩引皮膚氣

正立左右㨊兩脞引脚氣

甯先生導引養生法 蝦蟇龜鼈等氣法附

甯先生者黄帝時人也為陶正能積火自燒而隨烟上下衣裳不灼先生曰夫欲導引行氣以除百病令年不老者常心念一以還丹田夫生人者丹救人者還全則延年丹去尸存乃夭所以導引者令人肢體骨節中諸邪氣皆去正氣存處有能精誠勤習理行之動作言語之間晝夜行之骨節堅强以愈百病若卒得中風病固瘫瘓不隨耳聾不聞頭眩癲疾欬逆上氣腰脊苦痛皆可按圖視像於其疾所在行氣導引以意排除去之行

氣者則可補於中導引者則可治於四肢自然之道但能勤行與天地相保

解髮東向握固不息一通舉手左右導引手掩兩耳令髮黑不白

東向坐不息再通以兩手中指口唾之二七相摩拭目令人目明

東向坐不息三通手撚鼻兩孔治鼻宿息肉愈

東向坐不息四通啄齒無數伏前側坐不息六通愈耳

聾目眩還坐不息七通愈胸中痛欬

抱兩膝自企於地不息八通愈胸以上至頭耳目咽鼻疾

去枕握固不息企於地不息九通東首令人氣上下通徹鼻内氣愈羸弱不能從陰陽法大陰霧勿行之

蝦蟇行氣法

正坐自動揺臂不息十二通愈勞及水氣

左右側卧不息十二通治痰飲不消右有飲病右側卧

左有飲病左側卧有不消者以氣排之日初出日中日入時向日正立不息九通仰頭吸日精光九咽之益精百倍若入火垂兩臂不息即不傷

又法面南方蹲踞以兩手從膝中入掌足五指令内曲利腰尻完治淋遺溺愈

箕踞交兩脚手内並脚中又乂兩手極引之愈寐中精氣不泄矣兩手交乂頤下自極致肺氣治暴氣欬舉右手展左手坐以右脚上掩左脚愈尻完痛

舉手交頸上相握自極治脇下痛

舒左手以右手在下握左手拇指自極舒右手以左手在下握右手拇指自極皆治骨節酸疼

掩兩脚兩手指著足五指上愈腰折不能低若血久瘀為之愈佳足五指愈腰脊痛不能反顧頸痛

以右手從頭上來下又挽下手愈頸不能反顧視

坐地掩左手以右手指搭肩挽之傾側愈腰膝及小便不通

龜鼈等氣法

龜鼈行氣以衣覆口鼻不息九通正卧微微鼻出内氣愈塞不通反兩手據膝上仰頭像鼈取氣致元氣至丹田治腰脊不知痛手大拇指急捻鼻孔不息即氣上行致泥丸腦中令陰陽從數至不倦以左手急捉髮右手還項中所謂血脉氣各流其根閉巨陽之氣使陰不溢信明皆利陰陽之道也

正坐以兩手交背後名曰帶縛愈不能大便利腹愈虚

羸

坐地以兩手交义又其下愈隂㿉

以兩手捉繩轆轤倒懸令脚反在其上愈頭眩風癲

以兩手牽反著背上挽繩自懸中愈不專精食不得下

以一手上牽繩下手自持脚愈尻久痔

坐地直舒兩脚以兩手义挽兩足自極愈腸不能受食

吐逆

東向坐仰頭不息五息五通以舌撩口中沫㿉二七咽

愈口乾苦

鴈行氣低頭倚臂不息十二通以意排留飲宿食從下部出息愈

龍行氣低頭下視不息十二通愈風疥惡瘡熱不能入咽可候病者以向陽明仰卧以手摩腹至足以手持引足低臂十二不息十二通愈脚足温痺不任行腰脊痛以兩手著項相乂治毒不愈腹中大氣即吐之

嗡月精法

噏月精凡月初出時月中時月入時向月正立不息八通仰頭噏月精八咽之令陰氣長婦人噏之陰精益盛子道通

凡入水舉兩手臂不息沒

面向北方箕踞以手挽足五指愈伏兔痿尻筋急

箕踞以兩手從曲脚入據地曲脚加其手舉尻其可用行氣愈淋瀝乳痛

舉脚交叉項以兩手據地舉尻持任息極交脚項上愈

腹中愁滿去三蟲利五藏

蹲踞以兩手舉足蹲極横治氣衝腫痛寒疾致腎氣法

蹲踞以兩手舉足五指抵頭自極則五藏氣總至治耳不聞目不明久為之則令人髪白復黑

彭祖導引法凡十事

彭祖者殷大夫歴夏至商比年七百常食桂得道導引法云導引除百病延年益壽要術也

凡十節五十息五通二百五十息欲為之常於夜半至

鷄鳴平旦為之禁飽食沐浴

一凡解衣被卧伸腰瞑少時五息止引腎氣去痟渴利陰陽

二挽兩足指五息止引腹中氣去疝瘕利九竅

三仰兩足指五息止引腹瞀痺偏枯令人耳聰

四兩足相向五息止引心肺去欬逆上氣

五踵内相向五息止除五絡之氣利腸胃去邪氣

六掩左脛屈右膝内厭之五息止引肺氣去風虛令人

目明

七張脚兩足指五息止令人不轉筋

八仰卧兩手牽膝置心上五息止愈腰痛

九外轉兩足十通止治諸勞

十解髮東向坐握固不息一通舉手左右導引以手掩兩耳以指搯兩脈邊五通令人目明髮黑不白治頭風

王子喬導引法 凡三十四事

王子喬入神導引法延年益壽除百病導引法曰枕當

高四寸足相去各五寸半去身各三寸解衣披髪正偃卧勿有所念定意乃以鼻徐内氣以口出之各致其藏所竟而復始欲休先極之而止勿强長息久習乃自長矣氣之往來勿令耳聞鼻無知微而專之長遂推之伏免股脐以省為貴若存若亡為之百動腹鳴氣有外聲足則温成功之士何疾不已喉嚨如白銀環一十重繫膺下去得肺肺色白澤前兩葉高後兩葉卑心繫其下上大下鋭大率赤如茄華未拆倒懸著肺下也肝又繫

其下色正青如鳧翁頭也六葉抱胃前兩葉高後四葉卑膽繫其下如綠綈囊脾在中央亦抱胃正黃如金鑠也腎如兩伏鼠挾脊直齊肘而居欲得其居高也其色正黑肥肪絡之白黑昭然胃如素囊念其屈折右曲無汙穢之患肺藏魄心藏神肝藏意腎藏志此名曰神舍神舍修則百脈調邪病無所居矣小腸者長九尺法九州（一云九土小腸者長二丈四尺）諸欲導引虛者閉目實者開目以所苦行氣不用第七息止徐徐往來度二百步所却坐小

咽氣五六不差復如法引以愈為効諸有所苦正偃卧被髮如法徐以口内氣填腹自極息欲絶徐以鼻出氣數十所虚者補之實者瀉之閉口温氣咽之三十過候腹中轉鳴乃止往來二百步不愈復為之病在喉中胸中者枕高七寸病在心下者枕高四寸病在臍下者去枕以口出氣鼻内氣者名曰補閉口温炁咽之者名曰瀉閉氣治諸病法欲引頭病者仰頭欲引腰脚病者仰足十指欲引胸中病者挽足十指引臂病者欲去腹中

寒熱諸所不快若中寒身熱皆閉氣張腹欲息者徐以
鼻息已復為至愈乃止
一平坐生腰腳兩臂覆手據地口徐吐氣以鼻內之除
胸中肺中痛咽氣令溫閉目也
二端坐生腰以鼻內氣閉之自前後摇頭各三十除頭
虛空耗轉地閉目揺之
三左脇側卧以口吐氣以鼻內之除積聚心下不便
四端坐生腰徐以鼻內炁以右手持鼻除目昏淚若出

去鼻中息肉耳聾亦除傷寒頭痛洗洗皆當以汗出為度

五正偃卧以口徐出氣以鼻内之除裏急飽食後小咽咽氣數十令温若氣寒者使人乾嘔腹痛從鼻内氣七十咽即大填腹内

六右脇側卧以鼻内氣以口小吐氣數十兩手摩極熱以摩腹令其氣下出之除脇皮膚痛七息止

七端坐生腰直上展兩臂仰兩手掌以鼻内氣閉之自

極七息名曰蜀王臺除脇下積聚

八覆卧去枕立兩足以鼻内氣四四所復以鼻出之極

令微氣入鼻中勿令鼻知除身中熱背痛

九端坐生腰舉左手仰其掌却右手除兩臂背痛結氣

十端坐兩手相叉抱膝閉氣鼓腹二七或三七氣滿即

吐候氣皆通暢行之十年老有少容

十一端坐生腰左右傾側閉目以鼻内氣除頭風自極

七息止

十二若腹中滿飲食飽坐生腰以鼻內氣數十以便為效不便復為之有寒氣腹中不安亦行之

十三端坐使兩手如張弓滿射可治四肢煩悶背急每日或時為之佳

十四端坐生腰舉右手仰掌以左手承左脇以鼻內氣自極七息除胃寒食不變則愈

十五端坐生腰舉左手仰掌以右手承右脇以鼻內氣自極七息除瘀血結氣等

十六兩手却據仰頭自以鼻內氣因而咽之數十除熱身中傷死肌肉等

十七正偃卧端展足臂以鼻內氣自極七息搖足三十而止除胸足中寒周身痺厥逆嗽

十八偃卧屈膝令兩膝頭內向相對手翻兩足生腰以鼻內氣自極七息除痺疼熱痛兩脛不隨

十九覺身體昏沈不通暢即導引兩手抱頭宛轉上下名為開脇

二十踞伸右脚兩手抱左膝頭生腰以鼻内氣自極七息除難屈伸拜起脛下痛瘀痺病

二十一踞伸左足兩手抱右膝生腰以鼻内氣自極七息展左足著外除難屈伸拜起脛中疼一本云除風目晦耳聾

二十二正偃卧直兩足兩手撚胞所在令赤如油囊裹丹除陰下濕小便難頽小腹重不便腹中熱但口出氣鼻内之數十不須小咽氣即腹中不熱者七息已血氣

咽之十所

二十三踞兩手抱兩膝頭以鼻内氣自極七息除腰痺背痛

二十四覆卧傍視兩踵生腰以鼻内氣自極七息除脚中弦痛轉筋脚酸疼

二十五段元闕

二十六偃卧展兩脛兩手兩踵相向亦鼻内氣自極七息除死肌不仁足脛寒

二十七偃卧兩手兩脛左胯一本作停字兩足踵以鼻内氣

自極七息除胃中食若嘔

二十八踞坐腰以兩手引兩踵以鼻內氣自極七息布兩膝頭除痺嘔逆

二十九偃卧展兩脚兩手仰足指以鼻內氣自極七息除腹中弦急切痛

三十偃卧左足踵拘右足拇指以鼻內氣自極七息除厥疾人脚錯踵不拘拇指依文用之

三十一偃卧以右足踵拘左足拇指以鼻內氣自極七

息除周身痺

三十二病在左端坐生腰右視目以鼻徐內氣極而吐之數十一止所閉目目上入

三十三病在心下若積聚端坐生腰向日仰頭徐以鼻內氣因而咽之三十所而止閉目作

三十四病在右端坐生腰右視目以鼻徐內氣而咽之數十止

導引雜說

文選江賦云噏翠霞此謂導引服氣稍與枕中相類俱用之兩手相捉細捩如洗手法兩手相叉翻覆向胸前如挽三石弓力左右同兩手相重共按髀徐徐捩身以返植背上十度作拳向後築十度大坐偏倚如排山如托千斤石上下數度兩手抱頭宛轉䏶上兩手據地縮身曲膂三度兩手相叉以脚蹋中立地反拗五舉起立以脚前後踏空大坐伸脚以手勾脚指

右導引之法深能益人延年與調氣相須令血脉通除

百病宜好將息勿令至大汗能通伏氣行之甚佳

又導引法在枕中卷與此導引消息並宜相參作之大佳

諸服氣要法并忌觸雜録如能服之便成真人忌陰寒雨霧熱等邪氣不可輙服也危執閉破除此等日亦不可服

凡日午巳後夜半巳前名為死氣不可服也唯酉時氣可服為日近明淨不為死氣加可服耳

凡服氣取子午卯酉時服是也如冬月子時氣不可服也為寒如夏月午時氣不可服為熱仍須以意消息大暑若是如腹中大冷取近日氣及日午氣是如腹中大熱服夜半氣及平旦氣如冬寒即於一小淨室中生炭火煖之服即腹中和如夏極熱時取月中氣服即涼大冷

每欲服氣常取體中安穩消息得所如安穩時不住消息耳消息住先舒手展足按捺支節舉脚跟向上左右

展足長出氣三兩度心念病處隨氣出病遂盡矣如服
氣之時胸中悶徵徵細吐之悶定則掩口勿盡盡則復
吸入凡服氣入及出吐皆須徵徵吹綿不動是其常候
也如入氣太急勿令自耳聞則驚五神招其損也如出
氣太急令自耳聞亦然如後腹内熱及時節熱出入氣
太急轉轉增熱則盛也如服冷及時寒出入太急令自
耳聞亦增冷甚也
初入氣之時善將息以飽為度若飽後即左右拓更開

托左右捩及蹴空各三度然後咳嗽耳拔髮摩面轉腰令四肢節皮肉骨髓頭面貫徹腹中即空如前服之取飽更不須動作耳自然安泰也

神炁養形說

混元既分天地得位人與萬物各分一氣而成形動者稟乎天靜者法乎地天地之間最靈者人能養人之形者唯氣與神神者妙萬物而為言氣者借冲虛以為用至人之言莫先乎氣至人之用莫妙乎神我先生得至

人之道見生死之機常味於無味用於無用為於無為事於無事知神氣可以留形故守虚無以養神氣知窈冥可以致信故入窈冥而觀至精則天地之間其猶橐籥乎至人之不死其猶谷神乎先生曰虚無之中有物謂之神窈冥之中有物謂之氣氣者結虚無以成妙故大洞真人曰三月内視注心一神則靈光化生纏綿五藏其理明矣且氣者神之母神者氣之子欲致其子先修其母若神不受味於氣則氣無以通靈子不求食於

母則母無以致和道經曰既得其母以知其子既知其子復守其母東華玉書云母縈子長流心安寧此皆謂修真之要言也加以耳目者神之户道經曰專氣致柔能如嬰兒乎黄庭經曰仙人道士非有神積精所致和專仁正謂此也後來學者或納四時五芽之氣或服引七宿二景之精握固以象胎形閉氣以為胎息殊乖真人之妙㫖葢是古來之末事如此之徒濁亂元氣尤損於形神夫至人以心遊於恬淡飲漱於玄泉胎息於無

味則神光内照五氣生靈自然有紫烟上浮玉彩交映

敬傳先生之旨化白為朱積精成形口銜靈芝降於形

中是謂真仙之術守中抱一抱一勿失與天地齊畢矣

將攝保命篇

夫人禀二儀之氣成四大之形愚智貴賤則别好養貪

生不異貧廹者力微而不逹富貴者侮傲而難持性愚

者未悟於全生識智者或先於名利自非至真之士何

能保養生之理哉其有輕薄之倫亦有矯情冒俗口誦

其事行已違之設能行者不踰晦朔即覬長壽此亦難矣是以達人知富貴之驕傲故屈迹而下人知名利之敗身故割情而去欲知酒色之傷命故量事而撙節知喜怒之損性故豁情以寛心知思慮之銷神故損情而内守知語煩之侵氣故閉口而忘言知哀樂之損壽故抑之而不有知情欲之竊命故忍之而不為若加之寒温適時起居有節滋味無爽調息有方積氣補於泥丸魂魄守藏和神保氣吐故納新嗜慾無以干其心邪淫

不能惑其性此則持身之上品安有不延年者哉

雲笈七籤卷三十四